

# En tres años, al menos 561 personas fueron linchadas en México; CNDH advierte sobre aumento de casos

Por Redacción Animal Político | 22 de mayo, 2019

Comparte

En tres años, de 2015 a 2018, **al menos 561 personas fueron víctimas de linchamiento en México -121 murieron y 440 personas a fin de cuentas fueron liberadas o rescatadas-**, indicó un informe de la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y el Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM.

**“Los linchamientos son actos ilícitos, que constituyen una de las expresiones más graves de la crisis que en materia de inseguridad, violencia e impunidad enfrenta nuestro país”,** se indica en el estudio.

“En su gran mayoría, buscan como fin último expresado por sus protagonistas directos, la atención y solución al problema de la inseguridad ciudadana, aunque en realidad constituyan actos de desprecio y descalificación hacia las autoridades y la vigencia del Estado de Derecho.”

La CNDH y el Instituto precisaron que, ya que no hay datos oficiales sobre este tipo de casos, las cifras en el reporte sobre linchamientos provienen de reportes de medios de comunicación, por lo que es posible que los números reales de casos y víctimas sea mayor.



“Las cifras referidas por el Informe y los porcentajes de incidencia, deben considerarse como una muestra de la magnitud y tendencia de la problemática de los linchamientos en el territorio nacional. Buscamos visibilizar la existencia de esta problemática y sustentar, con evidencias objetivas, la necesidad de que se actúe para atenderla.”

En el informe, se detalla que de 2015 a 2018 ocurrieron al menos 336 actos de linchamiento en el país, que dejaron 561 víctimas.

“43 de los casos corresponden a 2015, 59 a 2016, 60 a 2017 y 174 a 2018. De lo anterior, se observa una tendencia de crecimiento en los casos de linchamiento.”

## En portada



Ley de Uso de la Fuerza: ¿Qué reglas contiene y qué quedó fuera?



La polarización en Twitter promueve la censura de voces críticas: Signa Lab



Detectan brote de infección sanguínea en 52 pacientes de hospitales en Jalisco

## Para entender mejor

Pasajeros linchan a presunto asaltante de transporte público en Ecatepec,...



Linchan a hombre en el Edomex por presuntamente intentar robar a menor de edad



## un aumento de 190% respecto a 2017, al pasar de 60 a 174 casos”

En cuanto a las personas víctimas de linchamiento, fallecidos y lesionados, **“el incremento fue del 146%, al pasar de 110 en 2017 a 271 en 2018”**.

Los 336 casos de linchamiento revisados, detalló el análisis, “arrojaron como resultado 561 víctimas, de las cuales el 22% (121) culminaron con la muerte de la víctima, es decir fueron linchamientos consumados, y el 78% (440) de las víctimas fueron liberadas o rescatadas, es decir quedaron en tentativa de linchamiento”.

Entre las víctimas de linchamiento, 523 fueron hombres y 38 mujeres.

En cuanto a los 174 casos de linchamiento revisados de 2018, el 76% (132) ocurrió en 5 estados. Puebla (48 de los casos), el Estado de México (40), Tabasco (22), la Ciudad de México (13) e Hidalgo (9).

 **CNDH en México** @CNDH · 22 may. 2019

En respuesta a @CNDH

"Linchamientos no son acciones legítimas, deben ser prevenidos, investigados y sancionados. La seguridad de la sociedad y la aplicación de la ley no puede quedar en manos de particulares, las autoridades tienen la obligación de asumir tales responsabilidades y garantizarlas".



 **CNDH en México** @CNDH

"Los linchamientos se traducen en el sentimiento de vivir en un Estado fallido, en donde el uso legítimo de la fuerza reconocida al Estado da paso a la violencia privada".

CNDH y @IISUNAM realizamos "Informe Especial sobre Linchamientos en México". [bit.ly/InfEspLinchami...](https://bit.ly/InfEspLinchami...) [pic.twitter.com/F1jL8zp0GT](https://pic.twitter.com/F1jL8zp0GT)

4 12:58 - 22 may. 2019



[Ver los otros Tweets de CNDH en México](#) >

Facebook. Con tu donativo mensual recibirás contenido especial. Entérate cómo suscribirte [aquí](#). Consulta nuestra lista de preguntas frecuentes [aquí](#).

Comparte

### Recomendado para ti

- > 50/50: Diputados aprueban reforma de paridad de género
- > Diputado Muñoz Ledo anuncia la creación de la Asociación Nacional de...
- > Infonavit aumenta crédito para empleados con sueldos bajos

## 6 mitos sobre cómo dormir mejor que en realidad pueden dañar tu salud

Por *BBC Mundo* | 17 de abril, 2019

Comparte

Algunos mitos ampliamente difundidos sobre el sueño son perjudiciales para nuestra salud y nuestro estado de ánimo. Además, nos acortan la vida, según los investigadores.

Un equipo de la **Universidad de Nueva York** rastreó internet para buscar las creencias más comunes sobre cómo conseguir una buena noche de sueño.

En un estudio publicado en la revista *Sleep Health* compararon estos consejos con la **evidencia científica**.

Los científicos esperan que acabar con los mitos del sueño mejore la salud física y mental y el bienestar de las personas.

Y bien, ahora puedes comprobar de cuántos de estos mitos estabas convencido.

### En portada



Ley de Uso de la Fuerza: ¿Qué reglas contiene y qué quedó fuera?



La polarización en Twitter promueve la censura de voces críticas: Signa Lab



Detectan brote de infección sanguínea en 52 pacientes de hospitales en Jalisco

### Para entender mejor

50/50: Diputados aprueban reforma de



## menos de cinco horas de sueño



Getty Images

Los expertos recomiendan dormir como mínimo 7 horas al día.

Este mito parece ser eterno.

La ex primera ministra británica **Margaret Thatcher** dormía cuatro horas por noche.

La canciller alemana, **Angela Merkel**, hizo afirmaciones en la misma línea, y sacrificar horas de sueño para invertir más tiempo en el trabajo suele ser algo habitual en las historias de éxito empresarial.

Sin embargo, los investigadores aseguran que la creencia de que dormir menos de cinco horas al día es saludable es uno de los mitos más perjudiciales para la salud.

“Hay muchas pruebas que demuestran que dormir cinco horas o menos de manera habitual **aumenta notablemente el riesgo de tener problemas de salud**”, dice la investigadora Rebecca Robbins.

Estos problemas incluyen enfermedades cardiovasculares, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y una menor esperanza de vida.

Robbins recomienda, en cambio, que **lo ideal es dormir entre siete y ocho horas por noche**.

## Mito 2: Beber alcohol antes de acostarse ayuda a quedarse dormido



Getty Images

Beber alcohol antes de ir a dormir no es una buena idea.

La relajante copa antes de irse a la cama es un mito, afirman los científicos, ya sea un vaso de vino, un trago de whisky o una botella de cerveza.

Diputado Muñoz Ledo anuncia la creación de la Asociación Nacional de...



asegura Robbins.

El alcohol interrumpe la etapa de sueño REM (sueño de movimientos oculares rápidos), que es importante para la memoria y el aprendizaje.

Así que sí, habrás dormido y es posible que te hayas dormido más fácilmente, pero **perderás algunos de los beneficios del sueño**.

Además, el alcohol es diurético, por lo que puede que te tengas que levantar con la vejiga llena en medio de la noche.

### Mito 3: Mirar la televisión en la cama relaja



Getty Images

*Estar expuestos a luz azul antes de ir a dormir retrasa la llegada del sueño.*

¿Alguna vez pensaste: "Necesito relajarme antes de irme a la cama, voy a mirar la tele"?

Pues bueno, parece que **no es muy buena idea**.

La doctora Robbins argumenta: "A menudo, delante de la televisión, lo que vemos son las noticias de la noche. Es algo que va a causarnos insomnio o estrés justo antes de ir a la cama, cuando intentamos relajarnos".

Y si estás pensando en "Juego de tronos"... es difícil argumentar que la Boda Roja fuese relajante.

El otro problema con la televisión, junto con los teléfonos inteligentes y las tabletas, es que **producen luz azul**, lo que puede retrasar la producción del cuerpo de melatonina, una hormona del sueño.

### Mito 4: Si no puedes dormir, quédate en la cama.



Getty Images

*Los científicos no recomiendan quedarse en la cama si tenemos insomnio.*

28 millones).

¿Qué hay que hacer, entonces? La respuesta es **no seguir intentándolo**.

“Comenzamos a asociar nuestra cama con el insomnio”, explica Robbins.

“A la gente sin problemas para dormirse les suele costar unos 15 minutos conciliar el sueño. Si llevas mucho más que eso, levántate de la cama, cambia de ambiente y haz algo que no requiera mucha concentración”.

Su consejo sería, por ejemplo, **doblar calcetines**.

## Mito 5: Retrasar la alarma del despertador



Getty Images

*¿Quién no pospone el despertador para dormir 5 minutos más?*

¿Quién no pospone el despertador del teléfono pensando que seis minutos adicionales de sueño marcarán la diferencia?

El equipo de científicos, sin embargo, asegura que cuando suena la alarma deberíamos levantarnos.

Robbins explicó: “Estarás un poco aturdido, nos pasa a todos, pero **es mejor resistir la tentación** de volver a dormirnos”.

“Tu cuerpo se volverá a dormir, pero se tratará de un sueño muy ligero y de baja calidad”.

El consejo de los expertos es abrir las cortinas y exponerse a la mayor cantidad de luz posible.

## Mito 6: Roncar siempre es inofensivo



Getty Images

*Los ronquidos pueden indicar un trastorno del sueño.*

Esto hace que las paredes de la garganta se relajen y se estrechen durante el sueño, y puede detener brevemente la respiración.

Las personas con esta afección tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta, latidos cardíacos irregulares y de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Una de las señales de advertencia es **un ronquido fuerte**.

La doctora Robbins concluye: "El sueño es una de las cosas más importantes que tenemos para mejorar nuestra salud, nuestro estado de ánimo, nuestro bienestar y nuestra longevidad"

---

*Ahora puedes recibir notificaciones de BBC Mundo. Descarga la nueva versión de nuestra app y actívalas para no perderte nuestro mejor contenido.*

- [¿Ya conoces nuestro canal de YouTube?](#)  
[¡Suscríbete!](#)

[https://www.youtube.com/watch?v=gYz4XUuO\\_rk&t=58s](https://www.youtube.com/watch?v=gYz4XUuO_rk&t=58s)

[https://www.youtube.com/watch?v=y5jxqtP\\_ses](https://www.youtube.com/watch?v=y5jxqtP_ses)

<https://www.youtube.com/watch?v=HT9u-MOrhXU>

*¡Gracias por leer! Ayúdanos a seguir con nuestro trabajo. ¿Cómo? Ahora puedes suscribirte a Animal Político en Facebook. Con tu donativo mensual recibirás contenido especial. Entérate cómo suscribirte [aquí](#). Consulta nuestra lista de preguntas frecuentes [aquí](#).*

---

© BBC

Comparte    

---

### *Recomendado para ti*

> 50/50: Diputados aprueban reforma de paridad de género

> Diputado Muñoz Ledo anuncia la creación de la Asociación Nacional de...

> Infonavit aumenta crédito para empleados con sueldos bajos

---

Tu correo electrónico\*

Recibir noticias

[Quiénes Somos](#) / [Directorio](#) / [Aviso de privacidad](#) / [Anúnciate con nosotros](#)

